


Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 135

«Детский сад общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по художественно-эстетическому направлению развития воспитанников»

**ПРИНЯТА:**  
на заседании  
Педагогического совета  
МБДОУ № 135  
Протокол № 1 от 31.08.2022г.

**УТВЕРЖДАЮ:**  
Заведующая  
МБДОУ № 135  
Е.А. Сидорова  
Приказ № 231 от 31.08.2022г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Здоровячок»**

**Возраст учащихся: 5-8 лет  
Срок реализации: 2 года**

**Разработчик:  
Сайбель И.В.  
воспитатель**

**Кемерово, 2022**

## Содержание

### **РАЗДЕЛ № 1. «Комплекс основных характеристик программы»**

.....3

1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Цель и задачи программы .....	5
1.3. Учебно-тематический план и содержание работы .....	5
1.4. Ожидаемые результаты .....	7

### **РАЗДЕЛ № 2. «Комплекс организационно-методических условий»**

2.1. Календарный учебный график .....	9
2.2. Условия реализации программы .....	13
2.3. Формы контроля .....	15
2.4. Оценочные материалы .....	15
2.5. Методические материалы .....	16
2.6. Список литературы .....	17

## РАЗДЕЛ № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

- Направленность дополнительной общеобразовательной программы:  
физкультурно-спортивная.

#### - Нормативно-правовые документы:

- Закон российской федерации «об образовании» (федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
- Приказ министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. № 533 «о внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Постановление государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4.3648-20 «санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Федеральный проект «успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
- Стратегия развития воспитания в российской федерации на период до 2025 года, (распоряжение правительства российской федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Устав и локальные акты МБДОУ № 135 «Детский сад общеразвивающего вида»

#### - Актуальность:

Всестороннее развитие каждого человека формируется в дошкольном возрасте. Главная задача МБДОУ № 135: сохранить и укрепить здоровье каждого воспитанника. Хорошее здоровье является фундаментом для общего развития человека. Всемирная Организация Здравоохранения провозгласила самый гуманный лозунг за всю историю существования человечества: «Здоровье каждому человеку планеты!» При этом понятие «здоровье» определяется как физическое, психическое и социальное благополучие людей.

Заболеваемость растет с каждым годом, несмотря на все достижения медицины и при этом «молодеет»: так уже среди воспитанников доу встречаются хронические заболевания, дети имеют патологическую осанку, нарушения опорно-двигательного аппарата.

В.А. Сухомлинский заверял, что от здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы. Поэтому очень важно правильно организовывать занятия физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем не только полноценное физическое, но и нравственное развитие личности. Одной из форм работы по физическому воспитанию дошкольников являются занятия игровым стретчингом.

Игра – ведущий вид деятельности дошкольников. Реализация игровых возможностей в целях оздоровления и развития детей – это и есть суть игрового стретчинга.

Игровой стретчинг – это оздоровительная методика, основанная на естественных растяжках, направлена на укрепление позвоночника и профилактику плоскостопия. Методика позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывает оздоровительное воздействие на весь организм в целом. При исправлении осанки тело, как бы просыпается, улучшается общее самочувствие, исчезают спазмы в мышцах. Упражнения стретчинга рассчитаны на вовлечение в работу всего организма, включая психику, направлены на расслабление, настройку и восстановление функций мышц. Это позволяет без вреда, используя защитные силы организма, предупредить многие заболевания, т.к. воздействуя на позвоночник, органы, мышцы, железы внутренней секреции, дыхательную и нервную системы, вырабатывается естественная сопротивляемость организма. Помимо общего оздоровительного эффекта, умения управлять своим телом, запас двигательных навыков позволяет детям чувствовать себя сильными, уверенными в себе, избавляет их от различных комплексов, создает чувство внутренней свободы.

Организация и методика проведения занятий по игровому стретчингу.

В данной программе используется оздоровительная методика педагога-психолога А.Г. Назаровой. Методика стретчинга не имеет возрастных ограничений, поэтому очень важно заниматься именно с детьми дошкольного возраста, тем более, что в дошкольных учреждениях дети обучаются упражнениям стретчинга в игровой форме. Упражнения, которые охватывают все группы мышц, носят близкие и понятные детям названия животных или имитационных действий и выполняются по ходу сюжетно-ролевой игры, основанной на сценарии по сюжету любимых сказок. На занятии берем сказку

и дети «превращаются» в различных животных, насекомых и т.п., выполняя в такой форме упражнения. Все упражнения сопровождаются музыкой.

## 1.2. Цель и задачи программы:

Цель - содействие сохранению и укреплению здоровья детей дошкольного возраста.

Задачи:

### 1. Оздоровительные:

- укрепить опорно-двигательный аппарат и формировать правильную осанку.

- приобщать детей к здоровому образу жизни, выработать потребность в регулярных занятиях физической культурой.

- создать условия для положительного, психоэмоционального состояния детей.

- гармонично развивать форму тела и функции организма, направленных на укрепление здоровья.

### 2. Образовательные:

- формировать основные жизненно важные двигательные умения и навыки.

- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

- расширять представления детей дошкольного возраста об окружающем мире.

### 3. Воспитательные:

- воспитывать физические способности детей (координация, скорость, выносливость)

- воспитывать морально волевые качества.

- содействовать умственному, нравственному и эстетическому воспитанию детей.

## 1.3 Учебно-тематический план и содержание программы

### Учебно-тематический план старшей группы

№ п.п	Форма занятия	Кол-во часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Игровая занимательная разминка	-	в течение года		Индивидуальное исполнение
2.	Игровой стретчинг	-	48	48	

3.	Пальчиковая гимнастика	-	по плану занятий		
4.	Игровой самомассаж	-	по плану занятий		
5.	Подвижные игры	-	по плану занятий		Наблюдение
6.	Игры - путешествия	-	8	8	
7.	Игрогимнастика	-	8	8	Индивидуальное исполнение, наблюдение.
8.	Игры на релаксацию	-	по плану занятий		
	<b>Итого:</b>	<b>0</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	

### Учебно-тематический план подготовительной группы

№ п.п	Форма занятия	Кол-во часов			Формы контроля
		теория	практика	всего	
1.	Игровая занимательная разминка	-	в течение года		Индивидуальное исполнение.
2.	Игровой стретчинг	-	46	46	
3.	Пальчиковая гимнастика	-	по плану занятий		
4.	Игровой самомассаж	-	по плану занятий		
5.	Подвижные игры	-	по плану занятий		Наблюдение
6.	Игры - путешествия	-	6	6	
7.	Игрогимнастика	-	12	12	Индивидуальное Исполнение, наблюдение.
8.	Игры на релаксацию	-	по плану занятий		
	<b>Итого:</b>	<b>0</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	

Все упражнения выполняются ритмично, без рывков и чрезмерных усилий. Нагрузка регулируется количеством повторений упражнения, амплитудой движения.

На каждом занятии используется новая игра, новый сюжет, с точно рассчитанным временем чередования упражнений и слушания сказки. Дети учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение, быстро садятся в позу для слушания. (спина обязательно прямая)

На каждом занятии дети делают 9-10 упражнений на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на все тело ребенка. За одно занятие дети делают:

2-3 упражнения для мышц живота, путем прогиба назад; 2-3 упражнения для мышц спины, путем наклона вперед; 1 упражнение для укрепления позвоночника, путем его поворотов; 2-3 упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса; 1-2 упражнения для укрепления мышц ног; 1-2 упражнения для развития стоп; 1 упражнение для развития плечевого пояса или на равновесие.

Все упражнения выполняются под определенную музыку.

Занятие состоит из трех частей. Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

В содержание вводной части занятия входят упражнения игровой ритмики, упражнения на внимание, танцевальные упражнения.

Во второй (основной) части занятия дети обучаются новым упражнениям и закрепляют ранее изученные. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка, воспитываются физические качества детей. Начинается основная часть упражнением на растяжку позвоночника. Игры проводятся в виде сказочных путешествий, фантазий, когда дети сами придумывают встречи с различными животными по заранее подготовленному на основе сказки сценарию, по ходу которого дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказки.

В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности. Проводятся игровые танцы, подвижные игры, релаксация.

Занятия проводятся 2 раза в неделю с подгруппой детей, занимающихся в кружке. Форма проведения занятий – игровая, познавательная, сюжетная. Форма подведения итогов реализации программы являются:

- выступление перед родителями на собрании;
- совместное занятие с родителями детей, занимающихся в кружке.

#### **1.4. Ожидаемые результаты:**

Систематические занятия игровым стретчингом, помогут естественному развитию организма ребенка и укрепление потребности заботиться о своем здоровье; разовьют опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную систему детей; увеличат жизненную емкость легких,

улучшат физическую, интеллектуальную работоспособность; укрепят осанку и свод стопы; сформируют у дошкольников навыки самостоятельного выражения имитационных движений. Разовьют воображение, слуховое внимание и память.

Взаимодействие с родителями.

Взаимоотношения с родителями строятся на основе родительского договора.

Процесс физкультурно-оздоровительной совместной работы с семьей включает:

1. Ознакомление родителей с содержанием физкультурно-оздоровительной работы в ДОУ, направленной на физическое, психическое и социальное развитие ребенка.

2. Результаты диагностики состояния здоровья ребенка и его психомоторного развития доводятся до сведения каждого родителя. Отмечаются сильные и слабые стороны развития, намечаются пути оказания помощи в укреплении здоровья, физического развития и дальнейшего его совершенствования. К разговору с родителями привлекаются медицинские работники детского сада.

3. Обучение родителей конкретным приемам и методам оздоровления (дыхательная гимнастика, самомассаж, разнообразные виды закаливания и т. д.).

4. Ознакомление родителей с лечебно-профилактическими мероприятиями, проводимыми в ДОУ, обучение отдельным нетрадиционным методам оздоровления детского организма.

Работа по просвещению родителей проводится на основании опроса.

В педагогическом взаимодействии с родителями используются разнообразные формы работы по укреплению и сохранению здоровья детей и повышению их физических качеств:

информация для родителей на стендах, папках-передвижках, консультации; инструктивно-методические занятия по профилактике нарушений осанки, деформации стопы; семинары-практикумы;

«открытые дни» для родителей с просмотром разнообразных занятий в физкультурном зале, закаливающих лечебных процедур; физкультурные досуги и праздники с участием родителей;



## РАЗДЕЛ № 2.

### 2.1. Календарный учебный график.

Первый год обучения.

№	Месяц	Наименование разделов	Содержание	Кол-во занятий
1.	сентябрь	Упражнения на развитие основных движений	<p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, змейкой.</p> <p>Ходьба с различными положениями рук, под счет педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия.</p> <p>Бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности).</p> <p>Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; спрыгивание).</p> <p>Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука; ползание на четвереньках со сменой направления и скорости).</p>	8
2.	октябрь	Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.	<p>Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, стоя, сидя, лежа).</p> <p>Упражнения у стены: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсед. Колени развести в стороны и др.</p> <p>Упражнения в равновесии: опуститься в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти – выпрямиться, развести локти в стороны и др.</p> <p>Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании.</p> <p>Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом.</p>	8

3.	ноябрь	Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия.	<p>Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений до 10-12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса.</p> <p>целью создания положительного эмоционального фона следует выполнять упражнения под музыку. Кроме того, необходимо использовать наглядные пособия (различные картинки, рисунки), а также загадки, песни, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Все это будет способствовать повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений.</p>	8
4.	декабрь	Корректирующие упражнения	<p>Для укрепления мышц ног и свода стопы. Взберитесь на палку.</p> <p>Сесть на пол (на скамью) и взять в руки палку. Поставить ее вертикально на пол и попробовать на нее «влезть». Для этого надо обхватить палку справа и слева ступнями. Пятки и пальцы тоже упираются в палку. «Взбираться», пока могут сгибаться колени, затем «спуститься» по палке вниз.</p> <p>Массаж ступни.</p> <p>Сесть на скамью и вытянуть ноги. Ступней правой ноги сильно массировать чуть повыше икры левую ногу. Затем левой - правую и т. д.</p>	6
5.	январь	Массаж и самомассаж.	<p>Игры и упражнения с использованием массажеров (мячи с шипами, колечки с шипами, «кочки», массажные ролики, дорожки со следами, гимнастические мячи).</p> <p>Массаж шеи и лица.</p> <p>Массаж ушных раковин.</p> <p>Массаж кистей рук.</p> <p>Пальчиковая гимнастика.</p>	4
6.	февраль	Упражнения, способствующие развитию координационных способностей.	<p>Сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полуприсяде сохраняя правильную осанку.</p> <p>Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, упор - стоя на коленях, сидя.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручами.</p>	8

7.	март	Упражнения, способствующие комплексному и разностороннему развитию двигательных умений и навыков.	Сочетание движений ногами с одноимёнными и разноимёнными движениями руками. Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности. Упражнения для укрепления мышечно – связочного аппарата стопы.	8
8.	апрель	Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча.	Ловля, передача, броски индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге. Ловля и передача в движении, броски в цель (обруч, корзина).	8
9.	май	Игры и упражнения для релаксации.	Релаксация - специальный метод, направленный на снятие мышечного и нервного напряжения с помощью специально подобранных игр и упражнений.	6

### Второй год обучения.

№	Месяц	Наименование разделов	Содержание	Кол-во занятий
1.	сентябрь	Упражнения на развитие основных движений	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприсяде, змейкой. Ходьба с различными положениями рук, под счёт педагога, с изменением длины шагов, с перешагиванием через мячи, скамейку, другие препятствия. Бег (в разных направлениях со сменой темпа; выразительный бег: легкий, бег от опасности). Прыжки (с принятием игровой роли: лягушки, кошки; спрыгивание). Ползание и лазание (имитация движений ползающих животных: змеи, жука; Лазание на четвереньках со сменой направления и скорости).	8

2.	октябрь	Упражнения, способствующие формированию правильной осанки и развитию опорно-двигательного аппарата.	<p>Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, из различных и.п. - стоя, сидя, лежа).</p> <p>Упражнения у стены: подняться на носки - опуститься, опуститься в полуприсед, колени развести в стороны и др.</p> <p>Упражнения в равновесии: опуститься в полуприсед, округляя спину и стараясь соединить локти – выпрямиться, развести локти в стороны и др.</p> <p>Упражнения с предметом на голове (мешочек с песком, коробочка); упражнения в ходьбе, ползании.</p> <p>Упражнения-игры с большим гимнастическим мячом.</p>	8
3.	ноябрь	Упражнения, способствующие развитию координационных способностей.	<p>Сочетание разных видов ходьбы, с высоким подниманием бедра, в полуприсяде сохраняя правильную осанку.</p> <p>Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.</p> <p>Ходьба по гимнастической скамейке, упор - стоя на коленях, сидя.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с большими и малыми мячами, гимнастической палкой, обручами.</p> <p>Подвижные игры: «Точный расчёт», «Метко в цель», «Мяч водящему», «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в корзину», «Попади в обруч», «День и ночь», «Съедобное и не съедобное», и т.д.</p>	8
4.	декабрь	Упражнения, способствующие развитию двигательных умений и навыков.	<p>Сочетание движений ногами с одноименными и разноименными движениями руками.</p> <p>Комплексы общеразвивающих упражнений разной координационной сложности.</p> <p>Упражнения для укрепления мышечно – связочного аппарата стопы.</p>	6
5.	январь	Упражнения, способствующие освоению элементарных умений в ловле, бросках, передачах мяча.	<p>Ловля, передача, броски индивидуально, в парах, стоя на месте и в шаге.</p> <p>Ловля и передача в движении, броски в цель (обруч, корзина).</p>	4

6.	февраль	Упражнения, способствующие профилактике плоскостопия.	Основным средством профилактики плоскостопия является специальная гимнастика. Корректирующие упражнения для укрепления мышц ног и свода стопы. Массаж ступни	8
7.	март	Игры и упражнения на развитие мелких мышц лица и шеи.	Игры и упражнения для развития мышц лица (психогимнастика) Упражнения для развития мимических мышц Гимнастика для глаз.	8
8.	апрель	Упражнения, способствующие развитию органов дыхания.	Упражнения на развитие носового и ротового дыхания. Совмещение навыка дыхания с навыками движения	8
9.	май	Упражнения на чередование напряжения и расслабления	Для того чтобы нервно-мышечный аппарат четко координировал движения, необходимо научиться регулировать, изменять степень напряжения мышц, а иногда и совсем расслаблять их. Умение расслабляться помогает одним детям снять напряжение, другим – сконцентрировать внимание, снять возбуждение.	6

## 2.2. Условия реализации программы.

1. Наглядность. Показ физических упражнений, образный рассказ, подражание, имитация известным детям движений.

2. Доступность. Обучение упражнениям от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности каждого ребенка.

3. Системность. Регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их выполнения.

4. Закрепление навыков. Многократное выполнение упражнений. Умение выполнять их самостоятельно, вне занятий.

5. Индивидуальный подход. Учет особенностей возраста. Воспитание интереса к занятиям, активности ребенка.

6. Сознательность. Понимание пользы упражнений, потребность их выполнения в домашних условиях.

Все упражнения выполняются ритмично, без рывков и чрезмерных усилий. Нагрузка регулируется количеством повторений упражнения, амплитудой движения.

На каждом занятии используется новая игра, новый сюжет, с точно рассчитанным временем чередования упражнений и слушания сказки. Дети

учатся быстро переключать внимание, сделав упражнение, быстро садятся в позу для слушания (спина обязательно прямая)

На каждом занятии дети делают 9-10 упражнений на различные группы мышц. Сюжет игры строится так, чтобы упражнения чередовались, была равномерная нагрузка на все тело ребенка. За одно занятие дети делают:

2-3 упражнения для мышц живота, путем прогиба назад;

2-3 упражнения для мышц спины, путем наклона вперед;

1 упражнение для укрепления позвоночника, путем его поворотов;

2-3 упражнения для укрепления мышц спины и тазового пояса;

1-2 упражнения для укрепления мышц ног;

1-2 упражнения для развития стоп;

1 упражнение для развития плечевого пояса или на равновесие.

Все упражнения выполняются под определенную музыку.

Занятие состоит из трех частей. Структура занятий разработана в соответствии с требованиями физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностями работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках.

В содержание вводной части занятия входят упражнения игровой ритмики, упражнения на внимание, танцевальные упражнения.

Во второй (основной) части занятия дети обучаются новым упражнениям и закрепляют ранее изученные. В этой части используются упражнения стретчинга, оказывающие физиологическое воздействие на организм ребенка, воспитываются физические качества детей. Начинается основная часть упражнением на растяжку позвоночника. Игры проводятся в виде сказочных путешествий, фантазий, когда дети сами придумывают встречи с различными животными по заранее подготовленному на основе сказки сценарию, по ходу которого дети изображают сказочных персонажей, помогают героям сказки.

В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности. Проводятся игровые танцы, подвижные игры, релаксация.

Занятия проводятся 2 раза в неделю с подгруппой детей, занимающихся в кружке. Форма проведения занятий – игровая, познавательная, сюжетная.

Развивающая среда в дошкольной образовательной организации с учетом ФГОС, строится таким образом, чтобы дать возможность наиболее эффективно развивать индивидуальность каждого ребенка, учитывая его склонности, интересы, уровень активности. РППС способствует максимальной реализации образовательного потенциала пространства группы, участка, а также материалов, оборудования и инвентаря для развития детей дошкольного

возраста, охраны и укрепления их здоровья, учитывая особенности и коррекцию недостатков их развития.

Для ходьбы, бега, равновесия. Балансир-волчок, коврик массажный со «следочками», шнур короткий (плетёный).

Для прыжков. Обруч малый, скакалка короткая.

Для катания, бросания, ловли. Кегли (набор), кольцеброс (набор), мешочки с грузами, мячи разного диаметра, обручи, серсо.

Для ползания и лазанья. Комплект мягких модулей (8 сегментов), «шведская стенка».

Для общеразвивающих упражнений. Гантели детские, кольца, ленты, мячи, палки гимнастические.

### **2.3. Формы контроля.**

- Предварительный (устное собеседование с целью получения сведений об исходном уровне знаний и умений дошкольников, мониторинг физического развития и физической подготовленности детей медицинским работником и педагогом по физической культуре);
- Периодический (контроль выполнения упражнений в процессе проведения занятий в виде наблюдений);
- Итоговый (мониторинг физического развития и физической подготовленности дошкольников медицинским работником и педагогом по физической культуре);

Контрольные испытания и врачебный контроль проводятся в начале и в конце учебного года. По результатам проверки определяется влияние содержания занятий на здоровье дошкольников. Показатели являются положительными, если у занимающихся в конце учебного года будет наблюдаться улучшение результатов мониторинга.

### **2.4. Оценочные материалы.**

<b>Этапы диагностики</b>	<b>Форма диагностики</b>
вводный	наблюдение за исполнением техники выполнения физических упражнений
итоговый	наблюдение за исполнением техники выполнения физических упражнений

Формы и методы оценивания результатов: педагогическое наблюдение, создание ситуаций проявления качеств, умений и навыков.

Формы фиксации результатов: протокол.

Форма оценки: уровень (высокий, средний, низкий)

## **2.5. Методические материалы.**

### **Дидактические материалы**

- демонстрационный материал: схемы выполнения упражнений, фотографии;
- раздаточный материал (спортивный инвентарь): мячи, обручи, ленты, гимнастические палки, массажные дорожки и т.д.

### **Наглядные материалы**

#### **1. Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР):**

- презентация «Здоровый образ жизни»
- презентация « Я здоровье сберегу – сам себе я помогу»
- презентация «Формирование здорового образа жизни в семье»
- музыкальные диски с музыкой, играми.

### **Методические материалы, разработанные педагогом**

- картотека подвижных игр, малоподвижных игр, упражнений на дыхание, пальчиковая гимнастика, оздоровительных игр, физминуток.



## 2.6. Список литературы.

1. Алямовская В. Г. Технология разработки базовой и профильной оздоровительной программы. // Дошкольное образование, 2005.
2. Вареник Е.Н. Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. М., «ТЦ Сфера», 2006.
3. Гаврючина Л.В. Здоровьесберегающие технологии в ДОУ. Методическое пособие, М., «ТЦ Сфера», 2007.
4. Голицына Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении. М., «Издательство Скрипторий 2003», 2006.
5. Орел В.И., Агаджанова С.Н. Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях. Учебное пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
6. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. Комплексы оздоровительной гимнастики. М., «Мозаика-синтез», 2010 .
7. Сайкина Е.Г., Фирилева Ж.Е. Физкульт – привет минуткам и паузам! Методическое пособие, СПб, «Детство-пресс», 2006.
8. Степаненкова Э. Методика физического воспитания. М., Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005.
9. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. Учебное пособие, М., «Гном и Д.», 2008 .
10. Халемский Г.А. Физическое воспитание детей со сколиозом и нарушение осанки/ под общей редакцией, М.: Изд-во НЦ ЭНАС, 2001.
11. Халемский Г.А. Коррекция нарушений осанки у дошкольников. Методические рекомендации, Санкт-Петербург, «Детство-пресс», 2001.